








Knäprogram Hemträningsprogram

	<p>1) Trampa kraftigt upp och ned med foten. Håll knäna så raka som möjligt och stilla under övningen.</p> <p><i>30 gånger varje vaken timma</i></p>
	<p>2) Spänn lårmuskeln:</p> <p>a) "Pumpa" <i>2 x 25</i></p> <p>b) Spänn maximalt <i>5 x 10 sekunder</i></p>
	<p>3) Glid med hela fotsulan i golvet och böj och sträck i knät. Håll några sekunder i ytterläge, sista gången i varje omgång.</p> <p><i>2 x 10</i></p>
	<p>4) Spänn lårmuskeln, sträck i knät och vinkla foten uppåt.</p> <p>a) "Pumpa" <i>2 x 25</i></p> <p>b) Lyft uppåt med rakt ben, 10 centimeter <i>2 x 10</i></p>



Knäprogram Hemträningsprogram

	<p>5) Stå med ryggen mot väggen, foten en bit framåt.</p> <p>Sträck knän växelvis.</p>
	<p>6) Tyngdöverföring.</p> <p><i>5 – 10 gånger per sida</i></p>
	<p>7) Tåhävningar på två ben.</p> <p>Försök lägga lika mycket tyngd på båda benen.</p> <p><i>2 x 10</i></p>
<p>Du får på ditt skadade ben.</p> <p>Försök att gå så normalt som möjligt.</p> <p>Använd kryckkäppar till dess att du kan gå utan att halta.</p>	

.....
.....

sahlgrenska.se

1177.se



Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset